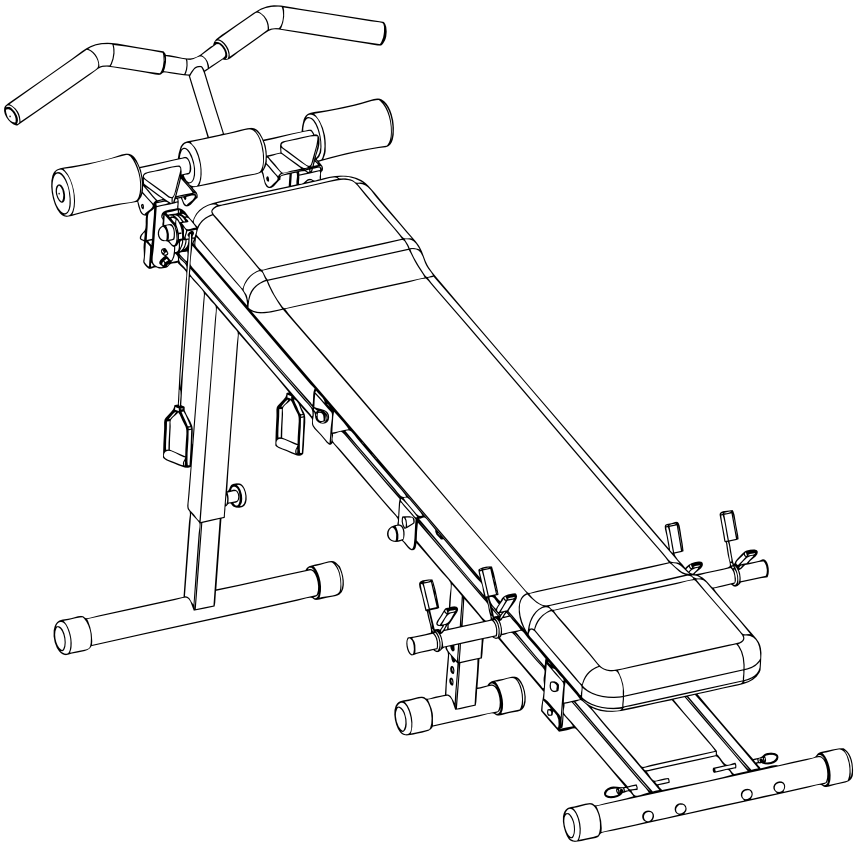
BEDIENUNGSANLEITUNG

Power Gym DE



sportplus

SP-TG-001

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. SICHERHEITSHINWEISE 3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG 5
4. TEILELISTE 6
5. MONTAGEANLEITUNG 8
6. TRAININGSTIPPS 16
7. ÜBUNGSANLEITUNG 19
8. WARTUNG & REINIGUNG 25
9. ENTSORGUNGSHINWEISE 25
10. REKLAMATIONEN 26
11. GEWÄHRLEISTUNGEN 27

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

- Maße (LxBxH): . . . . . ca. 223 x 69 x 96 cm
- Gesamtgewicht:. . . . . ca. 23 kg
- Klasse:. . . . . H
- Max. Gewicht des Benutzers: . . . . . 120 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die dieses Produkt nicht gebaut ist.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie das Produkt an einem Ort auf, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn das Produkt von einem Kind benutzt wird, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten, waagerechten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

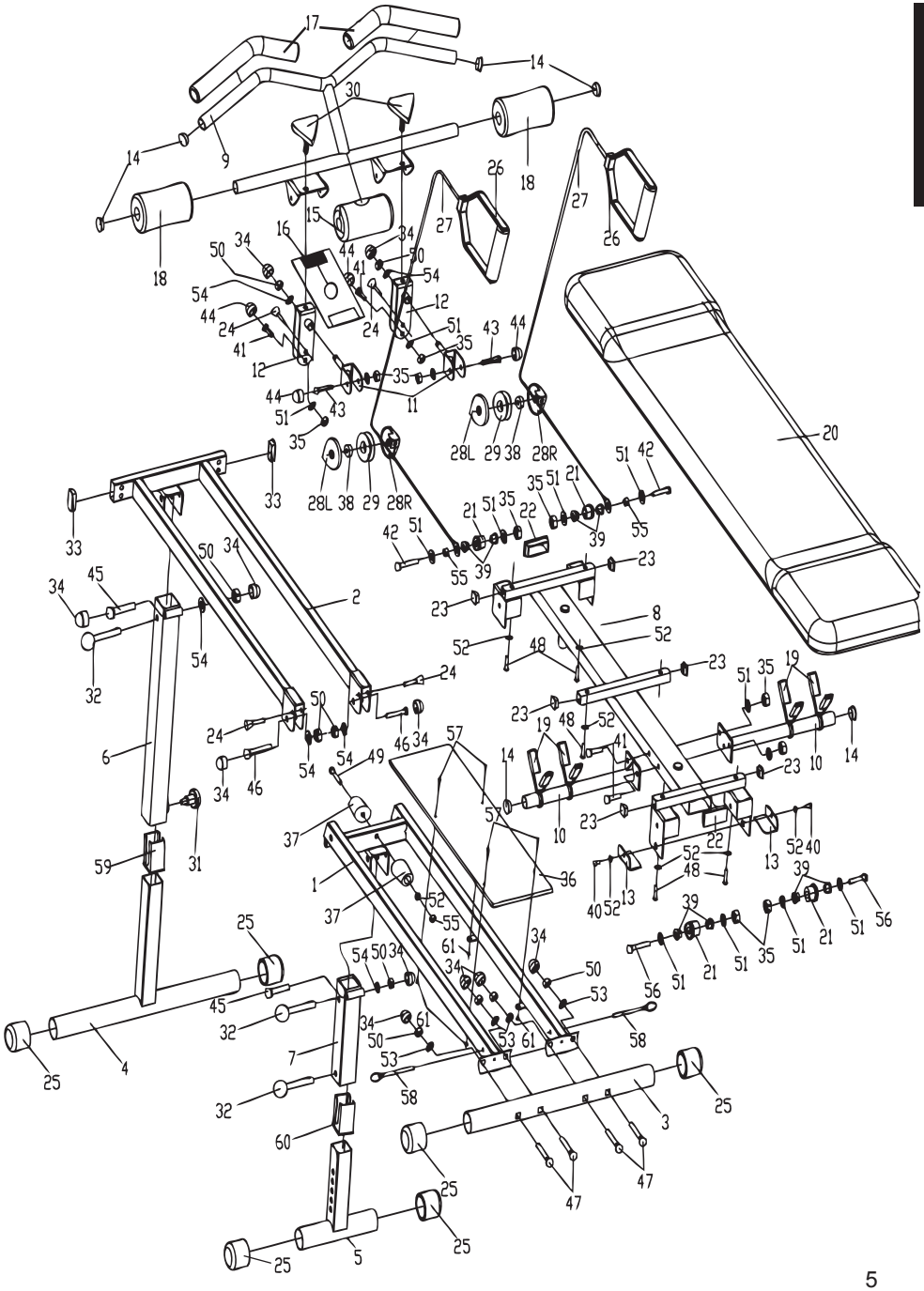
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach abgeschlossener Montage.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Da das Produkt aus Metall besteht, ist eine bodenschonende Unterlage notwendig, um Beschädigungen/Kratzer am Boden zu vermeiden. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Produkt einen stabilen Stand hat.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



4. TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Stückzahl
1	Unterer Hauptrahmen	1
2	Oberer Hauptrahmen	1
3	Standfuß	1
4	Standfuß Groß	1
5	Standfuß Klein	1
6	Stützrohr Groß	1
7	Stützrohr Klein	1
8	Befestigungsrahmen für Polster	1
9	Haltegriff	1
10	Aufnahmestange für Gewichte	2
11	Rollenaufnahme	2
12	Winkel für Rollenaufnahme	2
13	Begrenzungswinkel	2
14	Endkappe, rund (d25mm)	6
15	Schaumstoffpolster für Haltegriff 1 (d25mm, außen: d70x150mm)	1
16	Schutzleder	1
17	Schaumstoff	2
18	Polsterrolle (d25mm, außen: d70x150mm)	2
19	Sicherungsklammer für Gewichtescheibe	4
20	Polster	1
21	Laufrolle	4
22	Endkappe, rechteckig (d60x30x1.5)	2
23	Endkappe, quadratisch (d20x20x1.5)	6
24	Sicherungspin, klein	4
25	Endkappe, rund	6
26	Handgriff	2
27	Kabel	2
28L	Rollenabdeckung, links	2
28R	Rollenabdeckung, rechts	2
29	Rolle	2
30	Dreiecksknopf	2
31	Schnellverschlußknopf	1

4. TEILELISTE

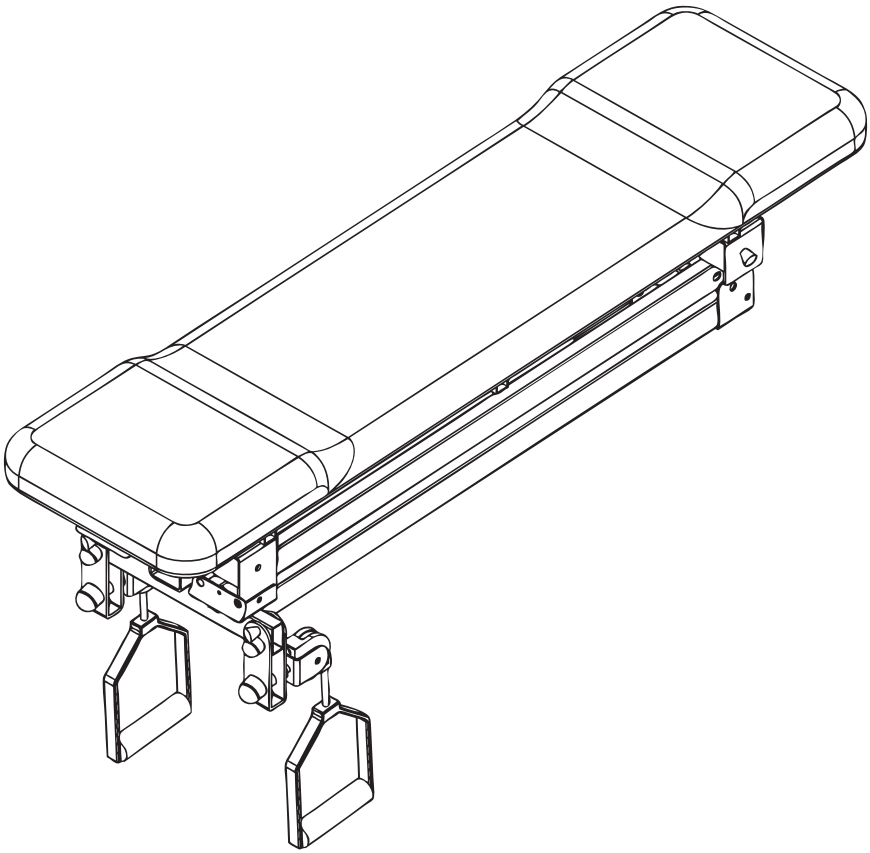
Nr.	Bezeichnung	Stückzahl
32	Sicherungspin, groß	3
33	Endkappe, rechteckig (d40x20x1.5)	2
34	Endkappe, rund für Schraubenköpfe	11
35	Sicherungsmutter (M8)	9
36	Holzplatte	1
37	Gummistopper	2
38	Rollenlager	2
39	Lager für Gleitrolle	4
40	Innensechskantschraube (M6x15mm)	2
41	Sechskantschraube M8	4
42	Sechskantschraube (M8x60mm)	2
43	Sechskantschraube (M8x45mm)	2
44	Endkappe für Schraubenköpfe, rund	4
45	Sechskantschraube (M10x65mm)	2
46	Sechskantschraube (M10x45mm)	2
47	Schloßschraube	4
48	Sechskantschraube (M5x40mm)	5
49	Sechskantschraube (M8x60mm)	1
50	Sicherungsmutter M10	8
51	Unterlegscheibe, flach (d8)	11
52	Unterlegscheibe, flach (d6)	8
53	Unterlegscheibe, gebogen	4
54	Unterlegscheibe, flach (d10)	6
55	Distanzbuchse	3
56	Sechskantschraube (M8x50mm)	2
57	Kreuzschlitzschraube (M4x15mm)	4
58	Sicherungspin, schmal	2
59	Kunststoffbuchse für Hauptrahmen 2	1
60	Kunststoffbuchse für Hauptrahmen 1	1
61	Mutter M4	4

5. MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

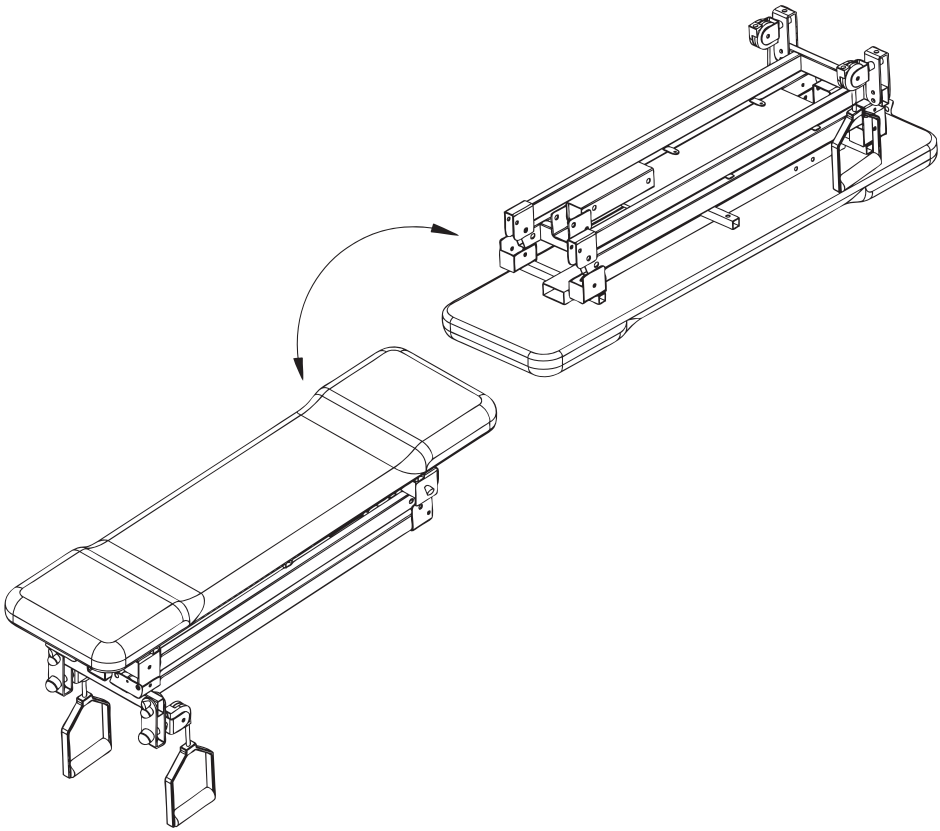
- Nehmen Sie und alle zugehörigen Einzelteile aus dem Karton, und legen Sie diese auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

Schritt 2: Ansicht der vormontierten Haupteinheit



5. MONTAGEANLEITUNG

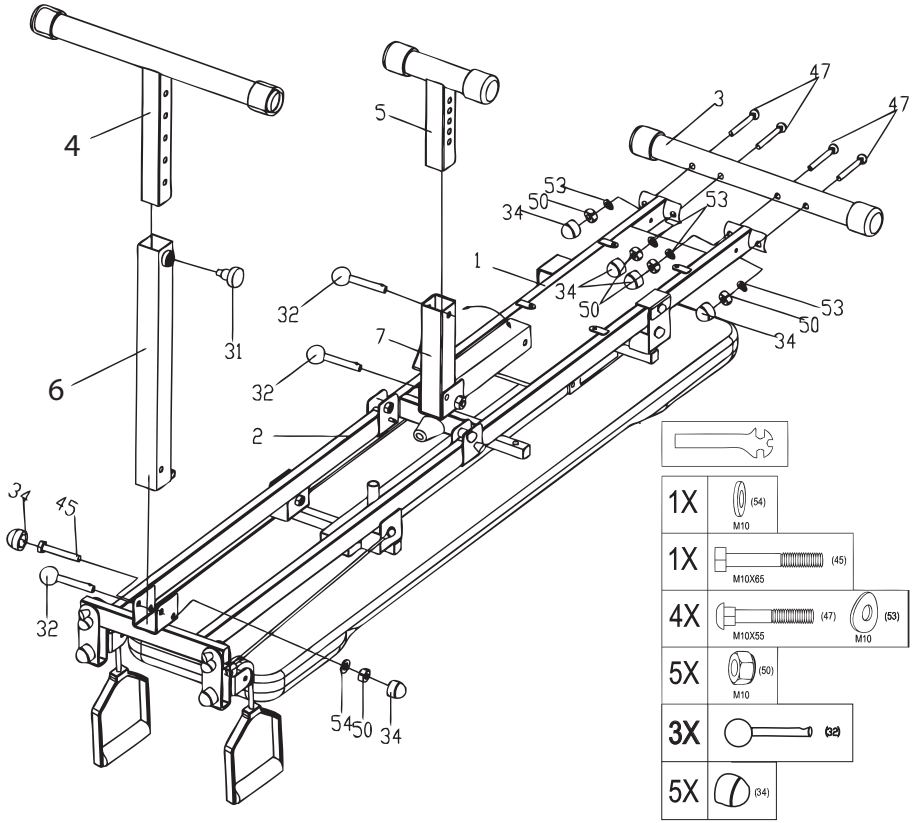
Schritt 3: Drehen der vormontierten Haupteinheit



- Legen Sie das Produkt mit dem Polster auf eine saubere Unterfläche.
- Klappen Sie den Hauptrahmen 2 aus.
- Sichern Sie den Hauptrahmen mit 2 kleinen Sicherungspins (24)

5. MONTAGEANLEITUNG

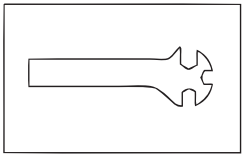
Schritt 4: Montage Standfüße

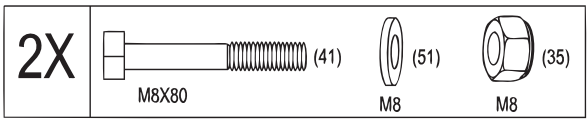


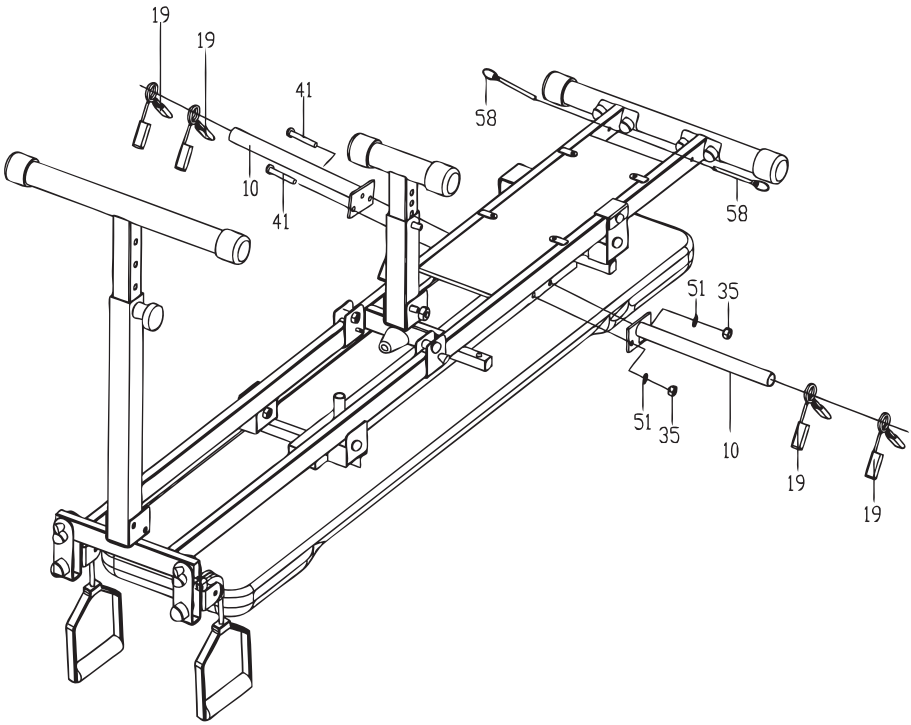
- Befestigen Sie das große Stützrohr (6) mit einer Sechskantschraube (45), einer Unterlegscheibe (54) und einer Sicherungsmutter (50) an den oberen Hauptrahmen (2).
- Ziehen Sie die Mutter nur soweit an, das sich das Stützrohr noch leicht bewegen lässt.
- Decken Sie die Schraube mit 2 Stk Endkappe (34) ab.
- Stecken Sie den großen Standfuß (4) in das große Stützrohr (6)
- Drehen Sie den Schnellverschlußknopf (31) in die vorgesehene Öffnung und lassen ihn einrasten.
- Klappen Sie das kleine Stützrohr (7) aus und sichern Sie diese Position mit einem großen Sicherungspin (32)
- Stecken Sie den kleinen Standfuß (5) in das kleine Stützrohr (7) und sichern Sie es mit einem großem Sicherungspin (32)
- Befestigen Sie den Standfuß (3) an dem unterem Hauptrahmen (1) mit 4 Stk Schloßschraube (47), 4 Stk Unterlegscheibe (53) und 4 Stk Sicherungsmutter (50)
- Decken Sie die Sicherungsmuttern jeweils mit einer Endkappe (34) ab

5. MONTAGEANLEITUNG

Schritt 5: Montage Gewichteaufnahmestangen



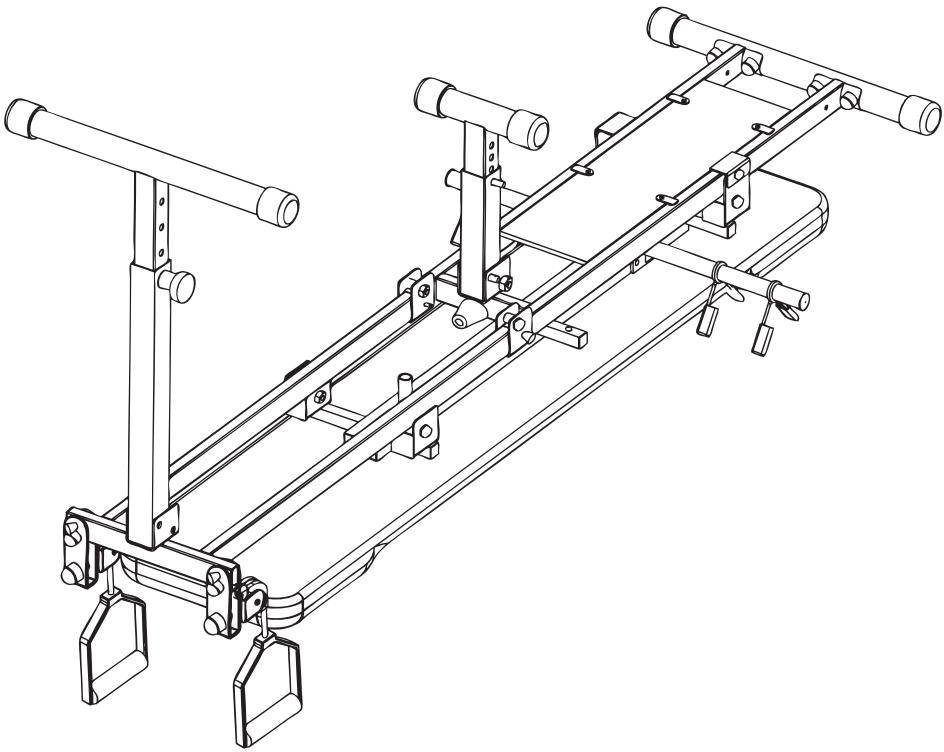




- Befestigen Sie die Aufnahmestangen für Gewichte (10) mit 2 Stk Sechskantschraube (41), 2 Stk Unterlegscheibe (52) und 2 Stk Sicherungsmutter (35) am Befestigungsrahmen des Polsters (8)
- Stecken Sie die Sicherungsklammern (19) auf die Aufnahmestangen (10).

5. MONTAGEANLEITUNG

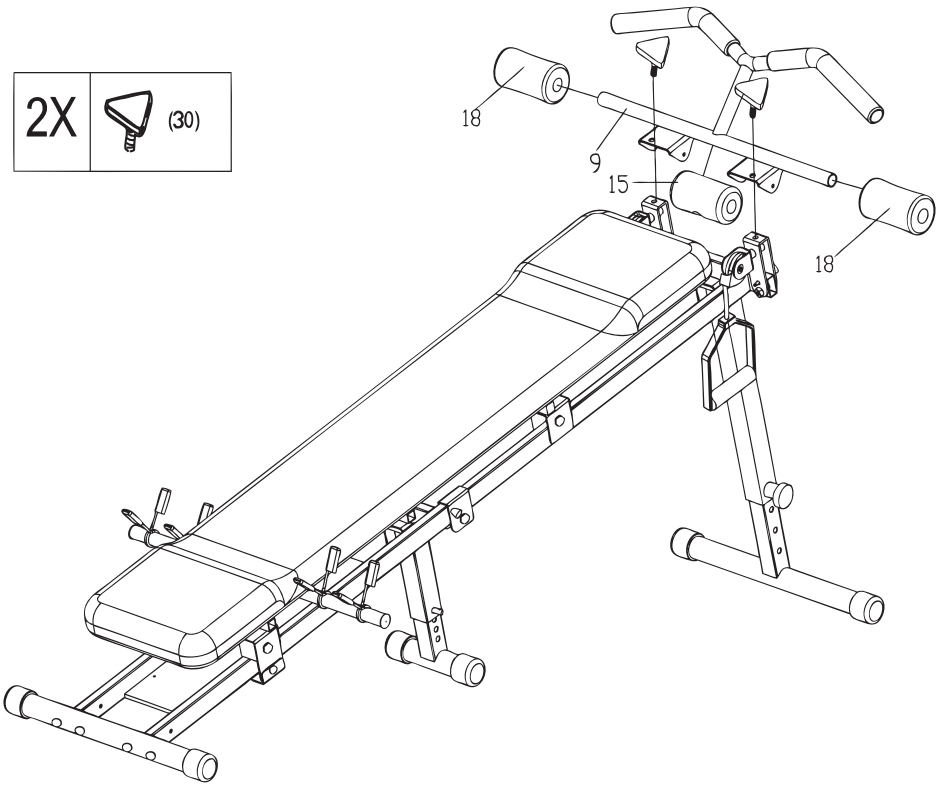
Schritt 6: Ansicht fertig montierte Geräteunterseite



1.

5. MONTAGEANLEITUNG

Schritt 7: Montage oberes Griffsystem



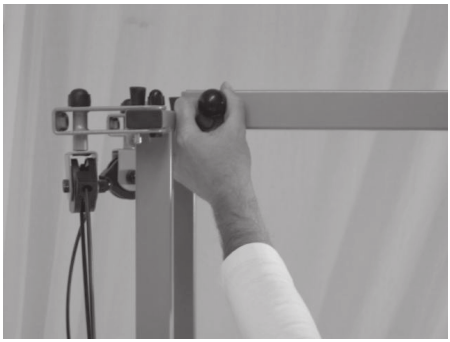
- Befestigen Sie den Haltegriff (9) mit 2 Stk Dreiecksknopf (30) an den Winkeln der Rollenaufnahme (12)
- Stecken Sie 2 Stk Polsterrollen (18) auf dem Haltegriff (9)
- Stecken Sie das Schaumstoffpolster (15) auf den Haltegriff (9)
- Legen Sie das Schutzleder um das Schaumstoffpolster und schließen Sie den Klettverschluß

Hinweis:
Der Haltegriff (9) kann alternativ auch mit 2 Stk Sicherungspin schmal (58) am unterem Hauptrahmen (1) montiert werden.

5. MONTAGEANLEITUNG

Zusammenklappen des Gerätes

1. Gerät aufstellen und Sicherungsstift von langem Fuß lösen



2. Fuß nach unten klappen und mit Sicherungsstift sichern

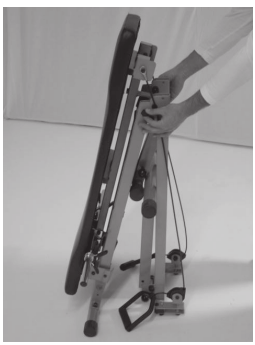
3. Sicherungsstift von mittlerem Fuß lösen

5. MONTAGEANLEITUNG

4. Mittleren Fuß nach unten klappen und mit Sicherungsstift sichern

5. Kleine Sicherungsstifte für Hauptrahmen lösen

6. Gerät zusammenklappen und mit kleinen Sicherungsstiften sichern.



6. TRAININGSTIPPS

⚠ WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

Alter	Herzfrequenz bereich 50-75% (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100% (220 Schläge – Lebensalter)
20 Jve	100-150	200
25 Jahre	98-146	195
30 Jahre	95-142	190
35 Jahre	93-138	185
40 Jahre	90-135	180
45 Jahre	88-131	175
50 Jahre	85-127	170
55 Jahre	83-123	165
60 Jahre	80-120	160
65 Jahre	78-116	155
70 Jahre	75-113	150

6. TRAININGSTIPPS

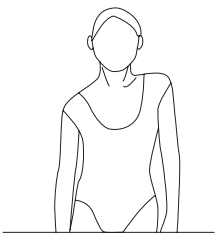
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL-DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abkühl- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Auf- und Abkühlen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauffolgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

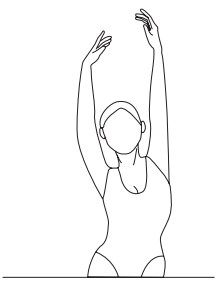
ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken. Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERPARTIE

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



STRECKÜBUNGEN MIT DEN ARMEN

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

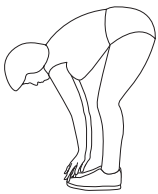
6. TRAININGSTIPPS

ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten und ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie dabei eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position wenn möglich 30 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung 2 Mal pro Bein.

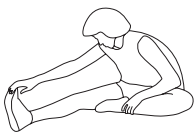
INNENSEITE OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position wenn möglich 30-40 Sekunden.



ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter. Halten Sie diese Position möglichst 20-30 Sekunden.



ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.

ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN / ACHILLESSEHNE

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.

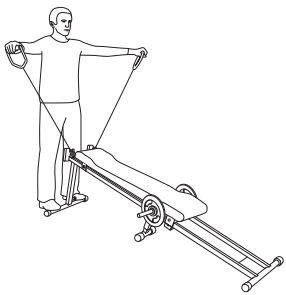
7. ÜBUNGSANLEITUNG

WICHTIG!:
Um eine lange Produktlebensdauer gewährleisten zu können, überprüfen Sie vor der Inbetriebnahme des Gerätes den reibungsarmen Lauf der Rollen.

Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

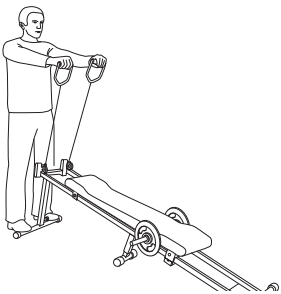
ZUSÄTZLICHE GEWICHTE: Sie können auf die Aufnahmestange für Gewichte (10) zusätzliche Gewichte anbringen. Geeignet sind handelsübliche Gewichtsscheiben mit einer Bohrung von 30 mm. Das maximale Gewicht sollte 20 kg nicht überschreiten.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir Ihnen folgend nur einen Teil dieser Übungen aufzeigen. Sie können jede Übung erweitern, wie z. B. durch Handflächendrehung (Handfläche nach oben oder nach unten zeigend), Liegedrehung (auf dem Bauch bzw. auf dem Rücken liegend), Sitzdrehung (rückwärts auf dem Gerät bzw. vorwärts), Beinstellungsvarianten (gehockt auf dem Polster, im Schneidersitz, mit gestreckten Beinen auf dem Polster und aufrechtem Oberkörper). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Fitness-Training.



1. Shoulder pull: seitliche Schulter, Nacken

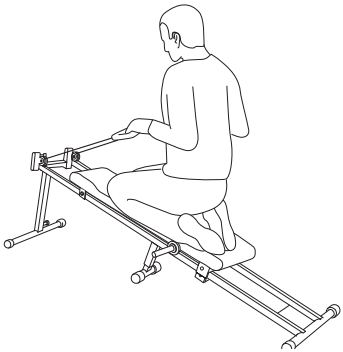
Die gestreckten Arme langsam seitlich nach oben heben, kurze Zeit in waagrechter Stellung halten und wieder senken.



2. Shoulder pull: vordere Schulter, Nacken

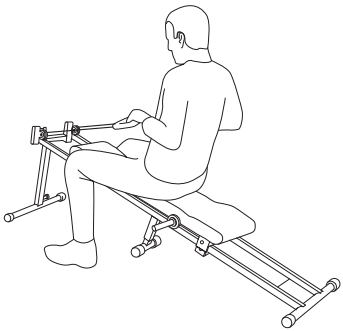
Die gestreckten Arme gemeinsam langsam vor dem Oberkörper heben, kurz in waagrechter Stellung halten und wieder senken.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



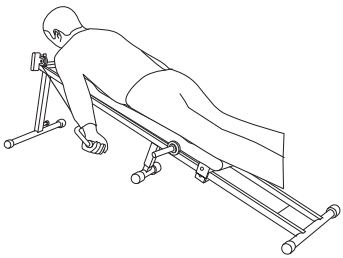
3. Rowing Variation: Latissimus, Schulter, Rücken, Bizeps, Unterarm

Beide Arme gleichzeitig langsam an den Körper ziehen, kurze Zeit halten und wieder ausstrecken.



4. Rowing Variation: Latissimus, Schulter, Rücken, Bizeps, Unterarm

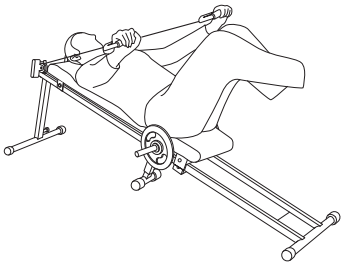
Beide Arme gleichzeitig langsam an den Körper ziehen, kurze Zeit halten und wieder ausstrecken.



5. Swimming: Latissimus, Schulter, oberer Rücken, Trizeps

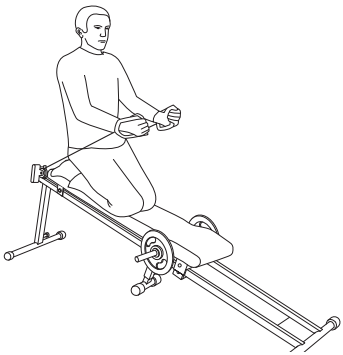
Beide Arme gestreckt gleichzeitig von vorne nach hinten durchziehen.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



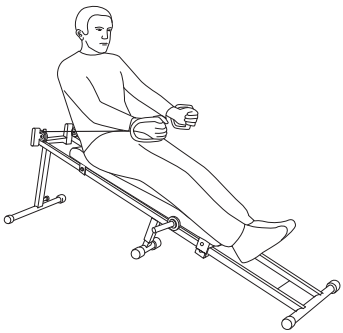
6. Pullover Reach: Latissimus, Schulter, Brust

Beide Arme gleichzeitig langsam seitlich nach unten vor die Brust ziehen. Beine in 90° Winkel anwinkeln.



7. Butterfly: Schulter, Brust, Bizeps

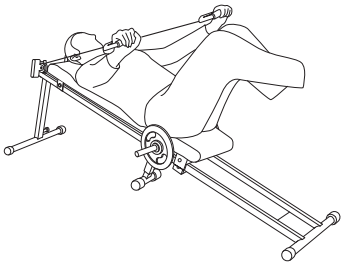
Beide Arme (in der Ausgangsposition nicht ganz gestreckt) bis zum 90° Winkel seitlich nach vorne ziehen und langsam wieder zurück.



8. Low Butterfly: untere Brust, Schulter, Bizeps

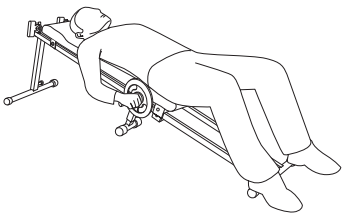
Beide Arme gleichzeitig langsam von hinten seitlich nach vorne ziehen, kurze Zeit halten und wieder langsam zurück.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



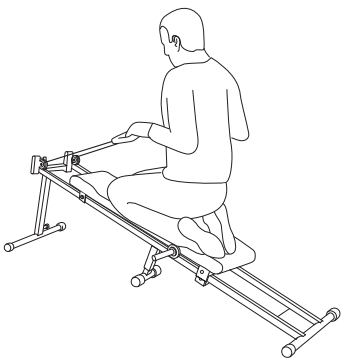
9. High Butterfly: Brust, Bauch, unterer Rücken

Beide Arme gestreckt gleichzeitig langsam von hinten nach vorne durchziehen und langsam wieder zurück.



10. Squat: Quadrizeps, Oberschenkel, Beine, Po

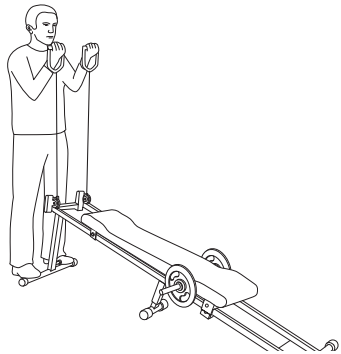
Mit dem Rücken auf das Polster legen, Beine angewinkelt links und rechts neben der Fußstütze auf den Boden stellen, mit beiden Händen an den Gewichtsstange festhalten, dann die Beine langsam (nicht ganz) strecken und wieder anwinkeln.



11. Wrist Curls: Unterarm

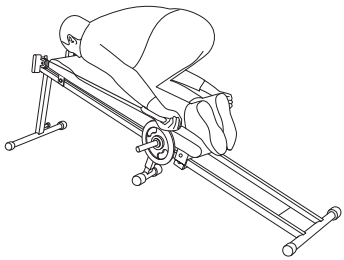
Mit beiden Beinen auf das Polster sitzen, mit beiden Händen die Griffe fassen, langsam zum Körper ziehen und wieder ablassen. Ellebogen in Hüfte fixieren.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



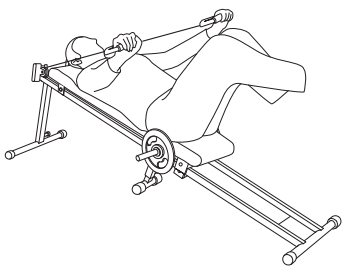
12. Bizeps-Curl: Schultern, Bizeps

Mit beiden Beinen auf das vordere Fußteil stellen. Handgriff langsam nach oben in Hüfte fixieren. Auch einarmig wechselseitig möglich.



13. Dog-Swim: Trizeps

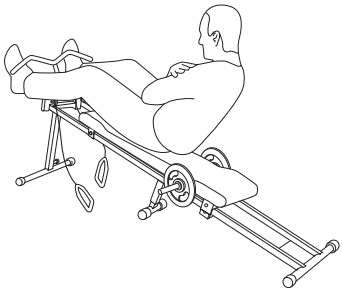
Mit beiden Beinen auf das Polster knien, den Oberkörper nach vorne lehnen und mit beiden Händen die Handgriffe greifen. Nun beide Arme gleichzeitig seitlich am Körper nach hinten ausstrecken.



14. Trizeps pull: Trizeps

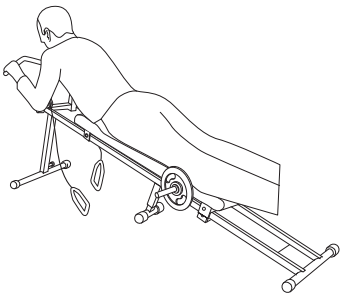
Mit dem Rücken auf das Polster legen und beide Handgriffe fassen. Nun beide Arme gleichzeitig langsam nach vorne durchstrecken und wieder zurück. Beine anwinkeln.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



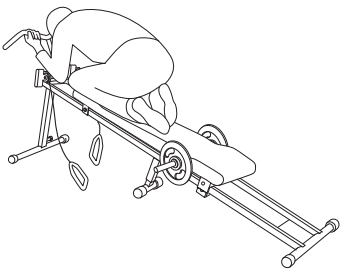
15. Incline Sit-up: Bauch, Taille

Mit dem Rücken auf das Polster legen, Kopf zur Fußstütze, beide Füße an der Zugstange einhängen, dann Ober-körper in kleinen kurzen Bewegungen zu den Füßen heben. Der Oberkörper sollte nie ganz auf dem Polster liegen.



16. Latissimuszug auf Rücken liegend: oberer Rücken, Schulter, Bizeps

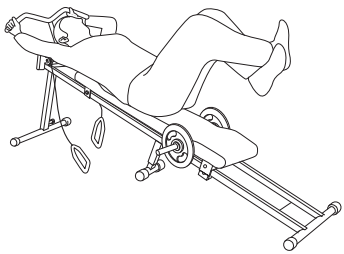
Mit dem Bauch gerade auf das Polster legen, den Haltegriff fassen und langsam nach oben ziehen.



17. Armzug gehockt: unterer Rücken, Schulter, Bizeps

Auf das Polster knien, den Haltegriff fassen und langsam nach oben ziehen.

7. ÜBUNGSANLEITUNG



18. Armzug auf Rücken liegend: unterer Rücken, Schulter, Bizeps, Bauch

Auf das Polster legen, den Haltegriff fassen und langsam nach oben ziehen. Beine anwinkeln.

8. WARTUNG & REINIGUNG

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.
- Die Sicherheit des Produktes kann nur garantiert werden, wenn alle Teile regelmäßig auf Verschleiß und Schäden untersucht werden.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Produktes keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch

9. ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

10. REKLAMATIONEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

KUNDENDIENST

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	Deutschland: 0700 77 67 87 587 (12ct/min. aus dem dt. Festnetz der Telekom / sonst Anbieterabhängig) Schweiz: 031 55 00 84 5 Österreich: 072 08 80 80 1
E-Mail:	Service@SportPlus.org
URL:	http://www.SportPlus.org

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS
Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

11. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.
Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchs-materialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstr. 16
D-20097 Hamburg
Germany